

## Oefenprogramma 6de KYU: witte gordel Team A – 1<sup>e</sup> zwarte streep

**Minimumleeftijd: 7 jaar in kalenderjaar**

**Oefenperiode: indien minimum 20 trainingen op de witte kaart**

**kan de judoka examen afleggen en ondervraagd worden over gans de leerstof.**

Japanse woordenlijst voor het examen:

Eerste streepje op de WITTE gordel:	judopak gordel judomatten rechts links	judogi obi tatami migi hidari
-------------------------------------	--	---

### **Algemene judokennis:**

De kledij, juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel

Het groeten, zittend en rechtstaand en wanneer

KUMI KATA, het juist grijpen van de partner, 4 manieren

KUZUSHI, de acht mogelijkheden (2 x 4) om Uke uit evenwicht te brengen (+ en x)

### **UKEMI (valtechnieken):**

USHIRO UKEMI, achterwaartse val uit stand

### **NAGE WAZA (werptechnieken):**

GEEN

### **KATAME WAZA (controletechnieken):**

GEEN